Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos **Enero de 2018**

Sauk Centre Elementary School



BOCADOS SELECTOS

Jóvenes chef

Ilusione a su hija para que ayude en la cocina dejando que se vista para la ocasión. Encuentren una camisa blanca grande con botones que pueda usar como el uniforme de un chef. Dígale que escriba su nombre en una etiqueta de envíos ("Chef Suzy") y la pegue en la camisa. Dele una espátula vistosa y disfruten cocinando.



Usen nabos en vez de papas

Hagan "papas fritas" con nabos, una raíz comestible rica en fibra y folato. Pelen 2 libras de nabos y córtenlos en tiras gruesas. Recúbranlos con 2 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Colóquenlos en una fuente para el horno y horneen 10 minutos a 450 °F. Den vuelta a los nabos y asen 10 minutos más.

¿SABÍA USTED? La natación desarrolla la resistencia, fortalece todos los grupos musculares y no desgasta las articulaciones y los huesos. Anime a su hijo a que nade todo el año yendo a una piscina cubierta en su comunidad. Podría tomar lecciones de natación o apuntarse a una liga de invierno. *Ideas:* Acompáñenlo a la piscina y naden juntos, compitan entre ustedes o jueguen a pillarse.

Simplemente cómico



P: ¿Qué es verde y con bultitos y salta cada pocos segundos?

R: ¡Un pepillo con hipo!

¡Más sanos todos juntos!

Este año, hagan que comer mejor y ponerse en forma sea asunto de familia. Hacer "causa común" puede contribuir a que todos se motiven. Usen estos sencillos consejos para ponerse en marcha.



Den ejemplo

Sus hijos copiarán tanto sus buenos comportamientos como los que no son tan buenos. Si le dice a su hijo que se coma una naranja mientras usted come papitas le envía un mensaje contradictorio, igual que cuando le anima a jugar al baloncesto mientras usted usa su tableta. ¿Una manera mejor? Dígale que le ayude a cortar manzanas para la merienda o sugiérale que le acompañe a usted a jugar al baloncesto.

Concéntrense en la variedad

En lugar de hacer dieta o de poner énfasis en los alimentos que hay que evitar, identifiquen alimentos sanos para *añadirlos* a sus comidas. Piensen: frutas frescas, verduras crujientes, frijoles y lentejas, frutos secos, semillas, cereales integrales y proteína magra. Así es seguro que no se están reduciendo los nutrientes que su hijo necesita. También eliminan de sus platos productos menos nutritivos.

Aumenten la actividad física

Piensen en ideas para que su familia haga ejercicio con regularidad y pónganlas en el calendario. Podrían intentar dar un paseo cada noche después de cenar o montar en bici los sábados por la mañana. Muévanse también durante sus actividades cotidianas. Estacionen el auto lejos de su destino, suban por las escaleras en lugar de por el ascensor o limpien juntos la nieve. Sin darse cuenta, ser más activos se convertirá una costumbre doméstica.

Haz tus propios superjuegos



¿Anda en busca de entretenimientos de tamaño real para su hija? ¡Dígale que cree un tablero gigante para tres en raya!

Materiales: *sábana vieja, marcador, cinta gris, 10 calcetines viejos (5 de un color y 5 de otro), frijoles secos, gomas elásticas*

Ayude a su hija a medir y a dibujar un cuadrado gigante en la sábana. Dibujen líneas dividiendo el cuadrado en 9 recuadros iguales y peguen con cinta la sábana al suelo. Hagan saquitos rellenando los calcetines con frijoles y cerrándolos bien con las gomas elásticas.

Cada jugadora recibe 5 saquitos del mismo color. Por turnos, salten a un recuadro y pongan en él un saquito. Gana la primera persona que consiga tres en raya en horizontal, vertical o diagonal.

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Una cocina bien provista



Si tiene a mano los ingredientes adecuados, puede preparar rápidamente una cena nutritiva en las ajetreadas noches de la semana. Evitará además impulsivas compras de última hora o caras comidas para llevar. Ponga a prueba estos pasos.

1. Haga inventario. Ayude a su hija a hacer una lista de los ingredientes que usan frecuentemente como arroz, pasta, queso rallado, habichuelas verdes, pan y carne de res molida. Que busque en la nevera y en la despensa y que tache los productos que ya tienen. *Ventaja:* Practicará la lectura y la escritura.

2. Almacenen. Compren los ingredientes que queden en su lista. Procuren hacer cambios sanos, por ejemplo pan integral en lugar de blanco, verduras congeladas (en lugar de enlatadas) y carne magra de res molida en lugar de normal.

3. Organicen las comidas. Pídale a su hija que le ayude a crear menús nutritivos basados en lo que tengan a mano. Por ejemplo, si tienen espaguetis integrales y un frasco de salsa marinara, la comida es bien fácil. Para que sea más sana, rallen calabacitas y mézclenlas en la salsa. ¿Tienen una lata de frijoles negros y algo de arroz integral? Añadan brócoli y cocido y tendrán un sano cuenco de arroz.

DE PADRE A PADRE ¿Qué hay en tu batido?

A mi hijo Liam le encanta ir al negocio de batidos de nuestra ciudad y a mí me alegra que incluya más fruta en su dieta. Pero hace poco me fijé en un cartel con la información nutricional y me di cuenta de que sus batidos favoritos tenían mucha azúcar y grasa. Así que decidí hacer batidos en casa con la batidora.



Experimentamos con combinaciones de frutas como fresa y banana o durazno y mango. En lugar de yogurt con sabores, que tiene un montón de azúcar, uso yogurt natural y un poquito de miel. Para aumentar la proteína a veces incluyo manteca de cacahuate o harina de lino. También he usado col rizada y espinacas y así mi hijo consume verduras.

A Liam le gustan nuestros batidos caseros y ahora come más frutas y verduras y menos azúcar y grasa.

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de *Nutrition Nuggets*™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD Para reforzar el equilibrio



Ayude a su hija a triunfar en el deporte y en el juego mejorando su equilibrio. Tenga en cuenta estas divertidas ideas.

- **Concurso de flamencos:** Vean quién puede mantenerse más tiempo sobre un pie. Cambien de pierna y repitan. Para que el reto sea mayor, cierren los ojos mientras mantienen el equilibrio.
- **Reto de cajas de cereal:** Cada participante se pone una caja de cereales vacía en la cabeza. Con la espalda derecha y la barbilla bien alta, crucen la habitación corriendo. Si se les cae la caja, regresen al punto de partida. Gana quien primero cruce la habitación.
- **Aro hula:** Repartan unos cuantos aros hula por el suelo separados entre sí por unos cuantos pies (o hagan círculos con cuerda). Los miembros de la familia pueden saltar dentro de cada aro intentando mantener el equilibro y no salirse del círculo. Prueben de nuevo, pero esta vez salten hacia atrás.

EN LA COCINA Comidas cocinadas lentamente

Aprovechen el poder de su olla de cocción lenta con estas recetas de las que disfrutarán en los fríos días de invierno.

Risotto de pollo y quinoa

Pongan $1\frac{1}{2}$ libra de pechugas de pollo deshuesadas en una olla de cocción lenta. Añadan 1 taza de quinoa cruda, 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio y 2 dientes de ajo picados. Cocinen a temperatura alta durante 4 horas. Desmenucen el pollo y devuélvanlo a la olla. Añadan 2 tazas de arvejas congeladas, mezclen bien y cocinen 30 minutos más.

Estofado vegetariano

Troceen 1 libra de champiñones pequeños (blancos o portobello), 1 libra de camotes y 2 zanahorias. Pongan las verduras en la olla de cocción lenta con 2 tazas de caldo de verduras, 1 cucharada de pasta de tomate, 1 cucharadita de tomillo seco, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo. Cocinen a temperatura baja 6–8 horas.

Ternera Stroganoff

Llenen la olla de cocción lenta con $1\frac{1}{2}$ libra de carne magra para estofado, 1 cebolla mediana (troceada), 1 taza de caldo de carne bajo en sodio, 2 cucharadas de salsa Worcestershire, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y otro tanto de pimienta. Cocinen a temperatura baja 6–8 horas. Añadan 1 taza de yogurt griego justo antes de servir. Sírvanlo con pasta integral al huevo.

